

سبک فراغت



کوپه‌های خالی از بازی و بچه‌های چسبیده به رایانه

دستمال‌هایی که زیر درخت آلبالوی کودکی گم شد

مهریم ترابی  
صدای هیاهوی بچه‌ها از کوچه به گوش می‌رسد. چه هیجانی در پس این همه سر و صدا وجود دارد. صدای بچه‌های محل مرا به سمت پنجره مشرف به کوچه می‌کشاند. پسرده را کنار می‌زنم و محو تماشای بازی بچه‌ها می‌شوم. دارند هفت‌سنگ بازی می‌کنند. به یاد کودکی و نوجوانی خود می‌افتم که تمام تابستان را در کوچه و در حال بازی با بچه‌های محل می‌گذراندم. یاد بازی‌های وسطی، هفت‌سنگ، آلکلنگ، گرگم به هوا، لی‌لی و استب هوایی دوران کودکی خود می‌افتم. چقدر زندگی‌ها راحت و بازی‌ها با کمترین وسیله ممکن بود. در اکثر بازی‌های دوران ما تنها وسیله بازی یک توپ پلاستیکی بود. یادش بخیر صبح که از خواب بیدار می‌شدیم تا هنگام تار یکی‌هاود در کوچه بودیم و با بچه‌های محل بازی می‌کردیم و هیچ کسی هم مانده رفتن و بازی کردن ما در کوچه نمی‌شد. یادم است تنها سفارش مادر این بود که مراقب ماشین‌ها باشید. تنها زمانی که به اجبار باید در خانه می‌ماندیم، ظهرهای تابستان بعد از ناهار بود که اجازه نداشتیم با از خانه بیرون بگذاریم. ولی باز هم از شیطنت و بازی دست نمی‌کشیدیم و خود را مشغول بازی‌های بی‌سر و صدا یا کبسر و صدایی می‌کردیم که خواب‌قیلوله تابستانی‌ها بزرگ‌ترها را به هم نزد. بازی‌هایی مثل اسم‌فایل، منچ و مارپله که اینها هم خالی از هیجان برایمان نبود. گاهی شب‌ها آنقدر خسته بودیم که کنار سفره شام، غذا خورده و نخورده به خواب می‌رفتیم. چقدر توی کوچه‌ها دنبال دستمال‌مان زیر درخت آلبالو گشتیم و هر چه

گشتیم پیدایش نکردیم و بالاخره هم نفهمیدیم سواد داریم یا نه...!

بازی‌های دبروز و بازی‌های امروز

بازی‌های آن زمان همه پر از هیجان و شور و نشاط بود به نحوی که از فرط هیجان صورت‌ها گل می‌انداخت و خیس از عرق می‌شد. اکثر بازی‌ها دسته‌جمعی بود و بچه‌های همسایه، فامیل، دوست و آشنا دور هم جمع می‌شدند و این بازی‌ها را انجام می‌دادند. در روزهای تعطیل کسی حوصله‌اش سر نمی‌رفت و تنها نبود. حتی یادآوری تمام آن بازی‌ها برای هر یک از ما بچه‌های دبروز و والدین امروز بر از خاطرات زیبا و شادی‌آور است. چه بسا یادآوری آنها، امروز دچار هیجان هم می‌شویم. با گذشت سال‌ها و روزها و تغییر سبک زندگی‌ها و تغییر منازل از خانه‌های حیاط‌دار به آپارتمان‌ها و برج‌های سبزه‌فک کشیده، بازی‌های کودکان نیز دچار تغییراتی شده است. موضوعاتی مثل آپارتمان‌نشینی، شلوغی و نامی‌کوچه و خیابان، اشتغال پدر و مادر... باعث شده شکل بازی‌های امروزی متفاوت از گذشته شود. بچه‌های امروزی با تبلت و آی‌پدهای خود مشغول بازی هستند یا پای کنسول‌های بازی خود نشسته و به صورت آنلاین با دوستان خود بازی می‌کنند یا غیر آنلاین به تنهایی ساعت‌های تابستانی خود را سپری می‌کنند. بچه‌های امروزی کمتر فرصت، علاقه و امکان بازی‌های قدیمی را دارند و کمتر مایلند بازی‌های جمعی را انجام دهند، اسباب‌بازی‌های انفرادی خود را بیشتر دوست دارند و در واقع باید گفت بازی‌های گروهی تقریباً در حال منسوخ شدن است، بچه‌های امروزی هیجانی‌رادر بازی‌های دیجیتالی جستجو می‌کنند که نسل قدیم هیچ حسی نسبت به آنها ندارد.

کوچه‌های خالی از بازی

کوچه‌های محله‌های امروزی خالی از سر و صدای بازی کودکانه است. کوچه‌های امروزی در حسرت یک گل کوچک پسرهای محله است. کوچه‌های امروزی دیگر محلی برای خاله‌بازی‌های دخترانه نیست. پنجره‌های خانه‌ها در حسرت یک شوت محکم و جاتانه ماندند. چرا؟! چون پدر و مادرهای امروزی به دلیل مشغله‌های زیاد فکری و کاری، ترجیح می‌دهند مشغله ذهنی دیگری را برای خود ایجاد نکنند. آنها ترجیح می‌دهند به جای اینکه استرس و ترس از هر گونه اتفاقی که ممکن است برای فرزندشان در کوچه و محله بیفتد، او را در خانه و آپارتمان‌های نقلی و قوطی کبریتی با بازی‌های کامپیوتری محبوس کنند. بچه‌های امروزی بچه‌هایی تنها و منزوی هستند که فقط به خاطر تفکر والدین خود از لذت بازی دسته‌جمعی با همسایه‌ها و مسال‌های محله خود محروم هستند. بازی‌های امروزی بیشتر تک‌نفره است و بچه‌ها انگیزه‌ای برای دور هم جمع شدن ندارند. این شرایط باعث می‌شود بچه‌های امروزی فرصت کسب بسیاری از مهارت‌هایی که حین بازی با کودکان دیگری می‌توانند پیدا کنند را از دست بدهند و قطعا در تربیت و استقلال بچه‌های امروزی این نکته نقش بسزایی دارد.

بازی‌های محلی، میراث فرهنگی

بازی‌های محله‌ها در هر شهر و دیاری یکی از بخش‌های عمده و مهم فرهنگ‌های بومی و محلی آن منطقه است و همه بازی‌های محله‌ای ریشه در تاریخ و پیشینه آن منطقه دارند. بسیاری از موضوعات فرهنگی ما از طریق همین بازی‌های محلی سینه‌به‌سینه یا نسل‌به‌نسل دیگر منتقل می‌شود. بسیاری از این بازی‌ها جزئی از میراث فرهنگی ما هستند که متأسفانه با کمرنگ شدن بازی‌های محله‌ای

سبک تربیت

نسخه در مان اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای در دست والدین است

مجید ابهری\*  
از مشکلات بازی‌های رایانه‌ای است، چرا که اکثر این بازی‌ها شامل صحنه‌های تیراندازی و خشونت می‌باشند و کودکان را با روش خشونت پرورش داده و رشد می‌دهند. به این ترتیب دیگر کودکان ابایی از دیگری فیزیکی یا خشونت مشابه آن ندارند. همچنین افت تحصیل و تبلی فکری برای کودکان نیز از دیگر عوارض روحی و روانی بازی‌های رایانه‌ای است.

بیگانه‌سازی کودکان با فرهنگ بومی بیگانه‌سازی فرزندان جامعه با سبک زندگی ایرانی -اسلامی و همینطور نامأنوس نمودن فرهنگ بومی ما برای آنها، از عوارض فرهنگی و تربیتی بازی‌های رایانه‌ای تولید شده در جوامع دیگر می‌باشد. در بسیاری از کشورهای صادرکننده این بازی‌ها طیف سنی برای اینگونه اقلام تعیین شده است و والدین و نهادهای تربیتی اجازه نمی‌دهند که هر کودک با هر نوع بازی که دلش می‌خواهد خود را سرگرم کند. در حالی که متأسفانه عرضه اینگونه بازی‌ها در کشور ما تابع هیچگونه ضوابط و قواعدی نیست و هر کودک و نوجوانی می‌تواند با پول توجیبی خود انواع بازی‌ها را بدون توجه به طیف و محدوده سنی از بازار و فروشگاه‌های نزدیک خانه خود تهیه کند. اینگونه بی‌قانونی در تهیه بازی‌های رایانه‌ای باعث می‌شود کودکان ما به انواع بازی‌ها حتی غیرمجاز آن دسترسی پیدا کنند که این خود شروع بسیاری از مشکلات است. یکی از این مشکلات بلوغ زودرس است. کودکان نوجوانان هنگام بازی با اینگونه اقلام، دچار هیجانات بیش از اندازه شده و اینگونه رفتارها باعث بروز بلوغ زودرس کودکان می‌شود.

۳ گام برای ترک اعتیاد بچه‌ها به بازی‌های رایانه‌ای  
عصبی به بازی‌های رایانه‌ای پیدا کرده‌اند و خانواده‌ها نیز توان ایجاد زمینه‌های بازی و سرگرمی‌های پر جاست و خیز قدیم را برای فرزندان خود ندارند در گام اول بهتر است حداقل نظارت مستمر بر تهیه این نوع بازی‌ها برای فرزندان خود داشته باشند. گرفتن این بازی‌ها از کودکان بسیار

تقریباً دو دهه از حضور بازی‌های کامپیوتری یا همان رایانه‌ای در کشور ما می‌گذرد. با پیشرفت تکنولوژی و حضور پررنگ آن در خانه و خانواده، بازی‌های کودکان نیز دچار تغییرات بسیاری شده است، به طوری که اکثر کودکان دیگر میلی به بازی‌های پر تحرک سنتی ندارند و ترجیح می‌دهند در یک جا بنشینند و با وسایل بازی خود بازی کنند. با شروع فصل تابستان و اوقات بیکاری کودکان و نوجوانان، این وضعیت شدت بیشتری پیدا کرده و والدین نیز برای سرگرم کردن فرزندان‌شان و خارج کردن آنها از این وضعیت بیشتر از هر زمان دیگری دغدغه ذهنی می‌شوند. با پیشرفت تکنولوژی و تولید فناوری‌های جدید و روانه آنها به بازار، نسل جدید کودکان و نوجوانان ما به یکی از وابسته‌ترین نسل‌ها به این سبک از بازی‌ها تبدیل شده است. کنسول‌های بازی رایانه‌ای مثل xbox و ps۴، نسل جدید کودکان و نوجوانان جامعه را به معتادهایی تبدیل کرده است که اثرات مخرب آن دست کمی از مواد مخدر ندارد. اما والدین با کمال میل و رغبت، این وسیله اعتیادآور را برای فرزندان خود تهیه می‌کنند تا به ظن خوبی، یک سرگرمی سالمی برای فرزندان‌شان تهیه کرده باشند. در حالی که این بازی‌های رایانه‌ای بر روح، ذهن، جسم و اخلاق فرزندانمان اثرات مخربی دارد و چه بسا این اثرات تخریبی آن در بعضی از موارد جبران‌ناپذیر باشد. در این رابطه با دکتر مجید ابهری آسیب‌شناس اجتماعی و استاد دانشگاه علامه طباطبائی به گفت‌وگو نشستیم و نظر اتش را در این رابطه جویا شدیم.

بازی‌های رایانه‌ای یا کلکسیون بیماری؟

بازی به عنوان شغل کودکان و اسباب‌بازی به عنوان ابزار کار آنها همواره مورد توجه و عنایت



سخت و دشوار است، بنابراین باید حداقل کنترل‌های لازم در تهیه بازی‌های مناسب سن و روحیات کودک به صورت مستقیم توسط والدین انجام گیرد.

گام دوم اختصاص وقت به هر شکل ممکن برای فرزندان است. والدین باید در هفته یا روز، ساعتی از وقت خود را برای بازی بچه‌ها اختصاص دهند. کار و مشغله را بهانه‌ای برای رفع تکلیف خود قرار ندهند. خانواده‌ها باید با ایجاد بازی‌های فیزیکی برای بچه‌ها، آنها را به جست و خیز وادار کنند چراکه لازمه رشد فیزیکی بچه‌ها تلاش بدنی است. از خصوصیات بارز بازی‌های سنتی این است که هم مدیریت روابط اجتماعی را به بچه‌ها می‌آموخت و هم آنها را در روابط عاطفی با هم‌بازی‌های خود قرار می‌داد. اکنون دستاوردهای منفی بازی‌های رایانه‌ای است که آنرا و گوشه‌گیری را نصیب فرزندان ما می‌کند.

والدین و کارشناسان و صاحب‌نظران بوده است و از آنجایی که در دو دهه اخیر بازی‌های سنتی و فیزیکی جایگاه خود را به بازی‌های رایانه‌ای و اقلام مشابه آن داده‌اند، متأسفانه زبان‌های جسمی، روحی و روانی این بازی‌ها باعث بروز عوارض و مشکلاتی برای کودکان و نوجوانان ما شده است. همچنان‌ها و تزلزل عصبی شاخصه اصلی این نوع بازی‌هاست، اما عوارض دیگری مانند: انزوا و گوشه‌گیری، کمبود تحرکات و فعالیت‌های فیزیکی که منجر به بروز چاقی بیش از اندازه و زودرس برای کودکان می‌شود و همچنین ضعف چشم‌ها، ناراحتی‌های استخوانی مخصوصاً در ناحیه گردن و انگشتان و مشکلات گوارشی را می‌توان از عارضه‌های اصلی این نوع بازی‌ها برشمرد.

ایجاد خشونت رفتاری در کودکان یکی دیگر

در حال از بین رفتن هستند. باید این نکته را به والدین یادآوری کنیم که بازی‌های کوچمه و محله هم فرصتی برای لذت بردن کودکان از بازی ایجاد می‌کند و هم از طریق این بازی‌ها پیام‌های آموزشی به کودکان منتقل می‌شود. در بازی‌های محله‌ای حس مسئولیت‌پذیری و مشارکت‌جویی، دقت، سرعت و قدرت در کودکان افزایش پیدا می‌کند. کودکان در بازی‌های کوچمه‌ای تیم تشکیل می‌دهند و یک کشتی می‌کنند و هر یک باید در قبال تیم خود احساس مسئولیت کرده و مشارکت خوبی با تیم داشته باشند. در این بازی‌ها کودک این فرصت را پیدا می‌کند تا شیوه دفاع و نیز فرار و پنهان شدن از دشمنان را بیاموزد و علاوه بر اینها قدرت بدنی کودک بر اثر دوندگی و فعالیت بسیار در بازی‌های اینچنینی افزایش می‌یابد.

چه خوب می‌شود والدین کمی برای بازی فرزندان خود وقت بگذارند و با آنها در پارک‌های محله یا حتی با حضور خود در کوچه و محله فرصت بازی را برای فرزندان خود با هم جمع کنند. این شرایط باعث می‌شود بچه‌های امروزی فرصت کسب بسیاری از مهارت‌هایی که حین بازی با کودکان دیگری می‌توانند پیدا کنند را از دست بدهند و قطعا در تربیت و استقلال بچه‌های امروزی این نکته نقش بسزایی دارد.

بازی‌های محلی، میراث فرهنگی  
بازی‌های محله‌ها در هر شهر و دیاری یکی از بخش‌های عمده و مهم فرهنگ‌های بومی و محلی آن منطقه است و همه بازی‌های محله‌ای ریشه در تاریخ و پیشینه آن منطقه دارند. بسیاری از موضوعات فرهنگی ما از طریق همین بازی‌های محلی سینه‌به‌سینه یا نسل‌به‌نسل دیگر منتقل می‌شود. بسیاری از این بازی‌ها جزئی از میراث فرهنگی ما هستند که متأسفانه با کمرنگ شدن بازی‌های محله‌ای

و کمرختی را برای بچه‌ها ایجاد می‌کند، ورزش سلامت و شادابی جسمشان را تضمین می‌کند. پس با توجه به رشته مورد علاقه فرزندانمان آنها را در همان رشته ورزشی ثبت‌نام کنیم. شناسایی از بهترین گزینه‌هاست. در قدم بعدی سری به فرهنگسرا و خانه فرهنگ محله خود بزنیم و از کلاس‌های تابستانی که هر ساله برگزار می‌کنند، مطلع شویم. اگر فرزندان دوست دارد در تابستان هم کلاس‌های آموزشی بروند، او را در کلاس‌های آموزشی این مراکز ثبت‌نام کنیم. این کلاس‌ها به مهارت‌های ذهنی و کارهای دستی فرزندانمان کمک می‌کند. خلق یک اثر، بسیار لذت‌بخش است. با شرکت در کلاس‌های نقاشی، سفال‌سازی و... فرزندانمان را از چشیدن طعم این لذت بی‌نصیب نگذاریم. در ضمن به دلیل مناسب بودن شهریه کلاس‌های تابستانی این مراکز، به‌بودجه خانواده‌ها هم کمک کرده‌ایم. حتماً در تابستان زمان‌هایی را برای سفر در نظر بگیریم. زمان‌هایی را برای بازی با فرزندانمان قرار دهیم. تابستان بهترین زمان برای وقت‌گذرانی با فرزندانمان است. با آنها به پارک برای بازی و تفریح برویم. به سینما یا تئاتر با توجه به طیف سنی آنها برویم. طوری محیط و موقعیت را برای کودکانمان آماده کنیم که کتاب‌هایی را که برای آنها خریداری نموده‌ایم ولی تاکنون موفق به خواندن آنها نشده‌اند، اکنون بخوانند. تابستان بهترین زمان مطالعه اینگونه کتاب‌هاست. با فرزندان خود به محل کار خود برویم. به منظور آشنایی کودکان با انواع مشاغل و یادگیری بریم. به منظور آداب‌فرهنگ‌آموزی یا همکاری و تعامل در محیط کار. هر از گاهی فرزندانمان را به محل کار ببریم. البته در این مورد حواظ مراقبت‌های امنیتی و بهداشتی و اخلاقی‌ها باید بود توجه قرار گیرد. آنها را در انجام کارهای خانه شرکت دهیم. به فرزندان پیاموزیم به جای اینکه وقت خود را به تماشای رایانه و تلویزیون بگذرانند که هم ضرر جسمی دارد و هم ضرر روحی. در انجام کارهای منزل و بیرون از آن مشارکت داشته باشند که این کار، حس مسئولیت‌پذیری را در آنها تقویت می‌کند. در پایان لازم به ذکر است که پدر و مادر و مربیان الگوهای اصلی یادگیری کودکان به‌شمار می‌روند. اگر آنان در خانواده و مراکز آموزشی فعالیت‌های مناسبی برای اوقات فراغت خود داشته باشند، کودکان نیز از آنها می‌آموزند.



بیگانه‌سازی فرزندان جامعه با سبک زندگی ایرانی -اسلامی و همینطور نامأنوس نمودن فرهنگ بومی ما برای آنها، از عوارض فرهنگی و تربیتی بازی‌های رایانه‌ای تولید شده در جوامع دیگر می‌باشد. در بسیاری از کشورهای صادرکننده این بازی‌ها طیف سنی برای اینگونه اقلام تعیین شده است و والدین و نهادهای تربیتی اجازه نمی‌دهند که هر کودک با هر نوع بازی که دلش می‌خواهد خود را سرگرم کند

کلافگی بچه‌ها از کلاس‌های تابستانی

باور کنید تابستان ادامه سال تحصیلی نیست!



اوقات فراغت به نظر بعضی از والدین و مسئولان چیزی زاید است. طبیعی است که اگر برای اوقات فراغت بچه‌ها هدفگذاری نشود، به طور حتم این اوقات زاید به نظر می‌رسد و والدین روزشماری می‌کنند که تابستان هر چه زودتر به پایان برسد. بهترین شکل گذراندن اوقات فراغت کودکان و نوجوانان این است که با شناختی که از فرزندانشان خود داریم، آنها را راحت بگذاریم تا در هر کلاسی و رشته‌ای که به آن علاقه دارند شرکت کنند تا بهترین بهره‌برداران را کلاس مربوطه داشته باشند. نظرات و عقاید خود را به دلیل اینکه از دوستان و آشنایان عقب‌نمانیم، به فرزندمان تحمیل نکنیم. در واقع باید با برنامه‌ریزی صحیح محتوای تابستان را برای کودک و نوجوان خود تغییر دهیم. بسیار واضح است که کودک و نوجوان ما نباید از روال زندگی مفید خود خارج شود. آنچه باید در تابستان تغییر کند، محتواس است. بهتر است فرزندمان در همان ساعت از خواب بیدار شود و به فعالیت بپردازد اما تفاوت اینجاست که باید برنامه‌ای باشد که او خودش دوست دارد با برنامه‌ای که

کسری محمدیان  
اوقات فراغت تابستان امسال را برای فرزندانمان به بهترین شکل ممکن برگزار کنیم. این هم مستلزم یک برنامه‌ریزی درست و حسابی از طرف بزرگترهاست. البته به نحوی بر گزار کنیم که بچه‌ها از تابستان‌شان لذتی نبرند و با شروع فصل مدارس خسته‌تر از همیشه سر کلاس‌های خود بنشینند. به این دلیل می‌گویم که متأسفانه تابستان بچه‌های امروزی به پاییز و زمستان‌شان گره خورده است و در تابستان هیچ لذتی نبرند و با شروع ریاضی، فیزیک، شیمی و زبان بنشینند و تابستان خسته‌کننده‌ای را سپری کنند. البته با تغییر سبک زندگی جامعه امروزی ما، آفت چشم و هم‌چشمی‌ها به سنگین‌تر شدن روی اوقات فراغت فرزندان نیز انداخته است و والدین هم تصور می‌کنند هر چه فرزندان‌شان را در کلاس‌های بیشتری ثبت‌نام کنند پس حتماً موفق‌تر عمل کرده‌اند. شاید این رفتار به این دلیل باشد که هنوز فرهنگ استفاده بهینه از تعطیلات را به معنای وقت‌گذرانی و بی‌برنامگی می‌بخشند. کودکان و نوجوانان ما فکر می‌کنند یا باید پیاموزند یا تفریح کنند و همراهی و هم‌زمانی این دو برایشان شگفت‌انگیز است. پدر و مادر عزیز باور کنید تابستان ادامه سال تحصیلی نیست و بچه‌ها از اینکه اوقات تعطیلات را هم بر سر کلاس بنشینند، کلافه و خسته می‌شوند.

قبول کنیم اگر سه‌ماهه‌اندی تعطیلات دانش‌آموزان، تکرار برنامه سالانه و رفتن به این کلاس و آن کلاس تقویتی باشد، فرصت لذت بردن، اندیشیدن، پرداختن به کارهای مختلف و... از کودک و نوجوان گرفته می‌شود و او صرفاً «مدرسه‌محور» و «درس‌محور» بار می‌آید. بدین ترتیب با شروع فصل تحصیل خسته‌تر از درس و آموزش است. اگر هم تابستان را بدون برنامه‌ریزی و بازی به هر جهت گذرانده باشند نیز در شروع فصل تحصیل از نظر قابلیت ذهنی در همان جوی اول تابستان هم نخواهند بود و اغلب پسرقت کرده‌اند.